



# Espondiloartrite Inflamatória

**JAQUELINE**  
CRM-PR 34512  
**LOPES**  
REUMATOLOGISTA



## **Olá, Tudo bem?**

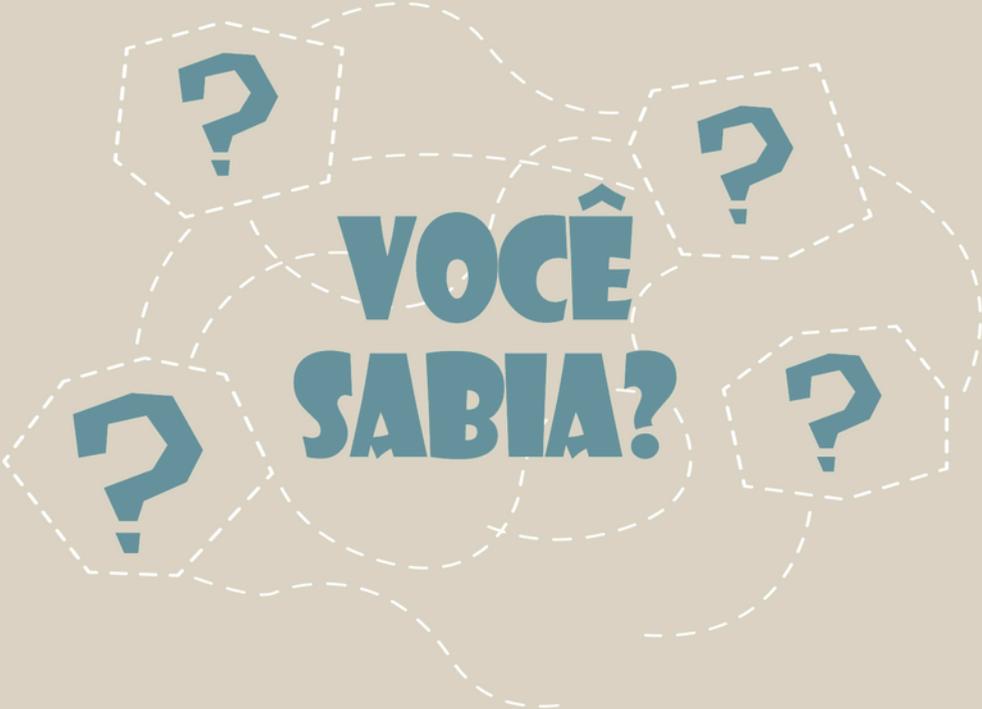
*Preparei esse informativo para que você possa ter algumas informações sobre a Espondilite Inflamatória.*

*Aqui dentro tem brincadeiras e informações para que perceba que é possível sim, ter uma boa qualidade de vida e conviver de forma harmônica com a doença, desde que com acompanhamento de profissionais qualificados, como: um Médico Reumatologista, Fisioterapeutas e/ou Educadores Físicos.*

*Espero que goste desse material preparado com muito carinho, e qualquer dúvida, estarei à disposição.*

*Boa leitura, e não deixe de completar as brincadeiras!*

**Dra. Jaqueline Lopes**  
**Formada em Medicina pela FCM-UFMT**  
**Residência de Clínica Médica pela FCM-UFMT**  
**Título de Especialista em Reumatologia pela SBR**  
**Doutora em Reumatologia pela FMUSP-SP**



# VOCÊ SABIA?

Espondiloartrite Inflamatória, antigamente chamada de Espondiloartrite Anquilosante, é uma doença sistêmica que causa inflamação principalmente na coluna vertebral, mas que também pode comprometer outras articulações, olhos, coração e pulmões.

Essa doença ainda não tem sua origem totalmente conhecida, porém, sabe-se que a genética é um fator importante. Por exemplo, o risco de um paciente de primeiro grau desenvolver a Espondiloartrite, é de 10% a 20%, dependendo do caso.

Também já foi detectado que os homens são mais afetados que as mulheres, a uma proporção de 2 a 3 homens para cada mulher.

A Espondiloartrite teve sua classificação feita em 1984 com base nos Critérios Modificados de Nova Iorque. Porém, em 2009, a classificação da EA foi modificada e atualizada, facilitando assim o diagnóstico precoce, podendo iniciar mais cedo o tratamento.

A Espondiloartrite é uma doença crônica (não tem cura) de longa evolução, portanto, sua evolução depende da adesão e uso correto do tratamento e medicação por parte do paciente diagnosticado. Quando bem sucedido, ela consegue ser controlada de forma a manter a boa qualidade de vida.

# CAÇA PALAVRAS

## Por que aderir ao tratamento?

Quanto mais cedo a doença é diagnosticada e o **TRATAMENTO** é iniciado, melhores são os **RESULTADOS**. O tratamento feito de forma adequada reduz a dor, a **RIGIDEZ** articular, melhora a capacidade funcional dos **PACIENTES** e diminui as chances de desenvolver deformidades e limitações articulares **IRREVERSÍVEIS**, principalmente na coluna **CERVICAL** e na lombar. A terapia correta engloba: medicações, fisioterapia e exercícios físicos regulares. A prescrição é feita de acordo com cada caso, e claro, sempre acompanhada por um **MÉDICO** e outros profissionais especializados, como os Fisioterapeutas e Professores de Educação Física.

U E D Q O É T T E S F Õ P I O A P A M A Q  
R Õ I R R E V E R S Í V E I S U S Z M T A  
M D X E H D L T É I Q O Q R P R O Ó É Ç R  
E Y T S E R E S U L T A D O S M Õ E D F I  
D R R Õ K U C L V N D É D R V I I A I P U  
I Y É E A I L P E E L I P Y P K K O C I T  
C E I N P P M M S A A B R I L F K J O O B  
A T O M Ú V A M K S C R V I ã S R S R P V  
Ç P L U P T A I L X I O M L G X S A I L Õ  
Ô T A T A X H X A K V M P A C I E N T E S  
E W N R K Z É D L O R I J B L P D G É Z S  
S S T F B S U B E S E A P U L É R E R V K  
O G E B Y W D G Q P C L K Õ E Y R Y Z D O

# SE LIGA NESSAS DICAS!

## NÃO DEIXE DE PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS E FUNCIONAIS!



### *O que são exercícios funcionais?*

Estes são aqueles exercícios que “imitam” atividades do dia a dia, com o objetivo de aumentar a capacidade de realizar as atividades rotineiras. Eles podem ser realizados após uma prescrição e orientação de um fisioterapeuta ou um educador físico.



### *Quando os exercícios físicos podem ser iniciados nos pacientes com EA?*

Em qualquer fase da doença e junto com o tratamento medicamentoso. Quanto mais cedo são iniciados os exercícios, maiores são os benefícios e a qualidade de vida do paciente.

## **O que deve ser feito antes de se iniciar um programa de exercícios físicos?**

Os pacientes devem procurar seus médicos para fazer uma avaliação geral das articulações, do coração e dos pulmões. O início será com o aumento progressivo da intensidade do exercício, à medida em que o paciente melhora seu condicionamento.



## **Que tipos de exercícios físicos são indicados nos pacientes com EA?**

Alongamentos, exercícios de força e aeróbicos são adequados. Na impossibilidade de realizar algum deles ou todos eles, o paciente deve priorizar as partes em que está mais comprometido. Mas não se esqueça, é importante que eles sejam executados com supervisão.



## **Quais os efeitos dos exercícios físicos no tratamento da Espondilite Anquilosante?**

Estudos revelam que exercícios leves e moderados podem melhorar a função, a qualidade de vida, a mobilidade e o condicionamento físico dos pacientes com EA.



## PALAVRA CRUZADA!

# COMO CONVIVER DA MELHOR MANEIRA COM A DOENÇA?

A **ESPONDILOARTRITE** Inflamatória deve ser encarada com **RESPONSABILIDADE**, não somente pelos profissionais de saúde, mas também pelos próprios pacientes. É necessário usar os medicamentos da maneira correta e sempre relatar os efeitos colaterais ao médico que o acompanha.

O paciente deve tomar cuidado com a **POSTURA**: como esta afeta principalmente a coluna **VERTEBRAL**, a atenção deve ser redobrada quando realizar **ATIVIDADES** diárias, como:

- Pegar objetos no chão
- Lavar louça
- Postura no trabalho
- Atividades recreativas
- Atividades físicas

A coluna lombar e a cervical devem ser **POUPADAS** de posições que causem esforços desnecessários, por exemplo, ficar por muito tempo flexionado no chão ou torção.

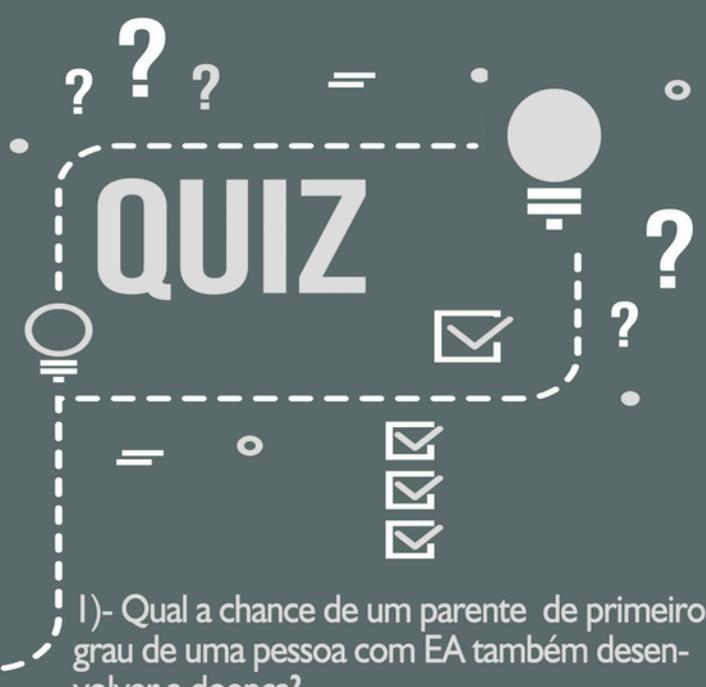
Atualmente, sabe-se que os **EXERCÍCIOS** físicos regulares fazem parte do tratamento da Espondiloartrite Inflamatória e, principalmente, trazem importantes benefícios ao portador da doença.



# PALAVRA CRUZADA!

Encaixe no diagrama abaixo as palavras destacadas no texto, respeitando os cruzamentos





# QUIZ

1)- Qual a chance de um parente de primeiro grau de uma pessoa com EA também desenvolver a doença?

a) 10%

b) 50%

c) 30%

2)- Quando o paciente pode começar a realizar exercícios físicos?

a) Ao final do tratamento medicamentoso

b) Em qualquer fase da doença

c) Somente seis meses após o diagnóstico

3)- Quais melhorias os exercícios físicos proporcionam ao paciente?

a) Mais qualidade de vida e condicionamento físico

b) Auxiliam no relacionamento interpessoal

c) Auxiliam o organismo na absorção de nutrientes

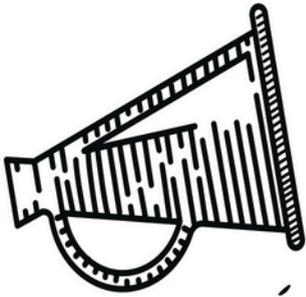
4)- O que o paciente pode fazer para diminuir o impacto da EA?

a) Tomar mais remédios

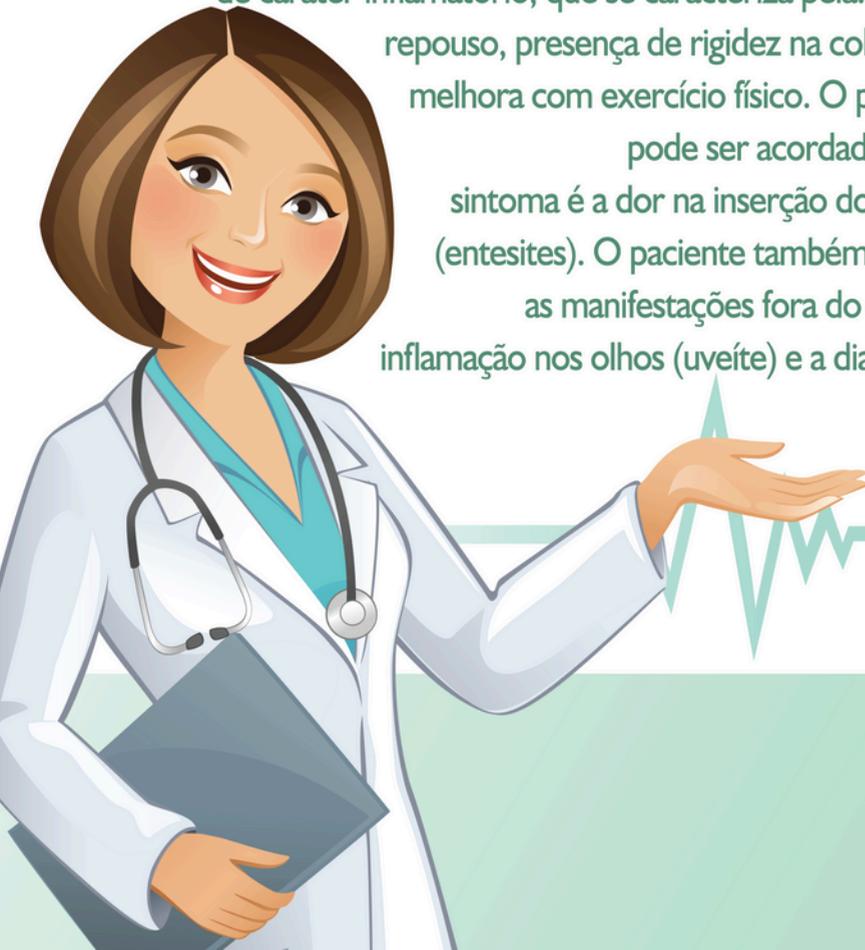
b) Suportar as dores

c) Realizar exercícios funcionais

# ATENÇÃO AOS SINTOMAS!



O principal sintoma da Espondiloartrite Inflamatória é a dor lombar de caráter inflamatório, que se caracteriza pela: piora quando em repouso, presença de rigidez na coluna pela manhã e melhora com exercício físico. O paciente, às vezes, pode ser acordado pela dor. Outro sintoma é a dor na inserção do tendão muscular (entesites). O paciente também deve ficar atento as manifestações fora do esqueleto, como: inflamação nos olhos (uveíte) e a diarreia com sangue e/ou muco.



# RESPOSTAS!

Obs.: só vale conferir essa parte depois que tentar fazer todos, heim!

## CAÇA PALAVRAS

U E D Q O É T T E S F Ô P I O A P A M A Q  
R Ô I R R E V E R S Í V E I S U S Z M T A  
M D X E H D L T É I Q O Q R P R O O É Ç R  
E Y T S E R E S U L T A D O S M Ô E D F I  
D R R Ô K U C L V N D É D R V I I A I P U  
I Y É E A I L P E E L I P Y P K K O C I T  
C E I N P P M M S A A B R I L F K J O O B  
A T O M Ú V A M K S C R V I Â S R S R P V  
Ç P L U P T A I L X I O M L G X S A I L Ô  
Ô T A T A X H X A K V M P A C I E N T E S  
E W N R K Z É D L O R I J B L P D G É Z S  
S S T F B S U B E S E A P U L É R E R V K  
O G E B Y W D G Q P C L K Ô E Y R Y Z D O

## PALAVRA CRUZADA!



**QUIZ**  
AIBIAIC